

**PERBEDAAN TINGKAT KEBUGARAN
MAHASISWA PKO 2010 KULIAH TAHUN PERTAMA**

Oleh:

Endang Rini Sukamti

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi siswa setelah satu tahun kuliah dan mengetahui aktivitas dan serapan praktek kuliah yang telah dilakukan.

Penelitian yang studi penelitian deskriptif kuantitatif mata pelajaran kekuatan Prodi PKO FIK UNY 2010 sebanyak 74 orang, yang terdiri dari 57 siswa dan 17 siswa perempuan. Bentuk instrumen penelitian survei bertingkat yg uji coba. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas distribusi frekuensi dengan chi-squared (Sutrisno Hadi, 1983: 350), uji homogenitas dengan say a venne-test, uji t, analisis Kovarian dan aturan untuk menerima dan menolak tingkat signifikansi 5% .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat kebugaran mahasiswa PKO FIK UNY Prodi pada tahun 2010 di tahun pertama kategori sedang (57,9%), sedangkan siswa adalah dalam kategori cukup (58,8%). Mayoritas tingkat kebugaran mahasiswa PKO FIK UNY Prodi pada 2010 setelah kuliah dalam kategori praktik yang baik (43,9%) sedangkan siswa adalah dalam kategori cukup (58,8%). Ada pengaruh positif yang signifikan pada peningkatan lapangan latihan kebugaran fisik (VO2 max) dari siswa Prodi PKO FIK UNY. Ada tingkat perbedaan yang signifikan dari kebugaran fisik (VO2 max) dari siswa Prodi PKO FIK UNY. Tingkat kebugaran fisik siswa lebih baik dari siswa.

Kata kunci: Tingkat kebugaran, Mahasiswa PKO

Abstract

This study aims to determine the condition of the students after one year of college and know the activity and uptake college practice that has been done.

Research are descriptive quantitative research study subjects students Prodi PKO force FIK UNY 2010 as many as 74 people, consisting of 57 students and 17 female students. Form of survey research instruments multistage test run. Data analysis techniques used in this research that the frequency distribution normality test with chi-squared (Sutrisno Hadi, 1983: 350), homogeneity test with I avenne-test, t test, Covariance analysis and rules for accepting and rejecting the 5% significance level.

The results showed that the majority of student fitness levels PKO FIK UNY Prodi in 2010 in the first year of middle category (57.9%), while the student is in the category of fairly (58.8%). The majority of student fitness levels PKO FIK UNY Prodi in 2010 after a lecture in the category of good practice (43.9%) while the student is in the category of fairly (58.8%). There was a significant positive influence on the practice course improvement of physical fitness (VO2 max) of students

Prodi PKO FIK UNY. There is a significant difference level of physical fitness (VO2 max) of students Prodi PKO FIK UNY. Level of physical fitness of students better than the student.

Keywords: Fitness Level, PKO Student

PENDAHULUAN

Sejak dilahirkan manusia diberikan sifat dasar masing-masing sedangkan dalam pertumbuhan dan perkembangannya akan banyak dipengaruhi oleh cara hidup dan lingkungan dimana manusia itu berada.

Salah satu cara hidup atau kebiasaan hidup tersebut adalah pengerahan fisik, sebab memang tubuh manusia diciptakan untuk bergerak, sehingga segala bentuk dan fungsi tubuh yang menunjang pergerakan tersebut akan disesuaikan dengan kebutuhannya.

Seseorang yang memiliki kesegara jasmani tinggi akan dapat melakukan pekerjaan dengan baik tanpa kelelahan yang berarti, serta tubuhnya tetap segar ketika berhenti bekerja dan pada saat istirahat. Sebaliknya tingkat kesegaran jasmani yang rendah merupakan kendala dalam melaksanakan pekerjaan.

Seseorang tidak dapat mencapai kesegaran jasmani secara menyeluruh atau umum tanpa didasari oleh keadaan jasmani yang baik. Seseorang yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan terhindar dari kemungkinan cedera yang biasanya sering terjadi saat melakukan kerja fisik yang berat. Kurangnya daya tahan, kelentukan persendian, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan merupakan penyebab utama timbulnya cedera olahraga.

Hal ini juga akan terjadi pada mahasiswa PKO FIK UNY angkatan tahun

2010 tahun pertama. Mahasiswa yang pada awalnya berasal dari SMA atau SLTA sederajat, seperti SMK dan MA, harus pandai-pandai menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru yakni di bangku perkuliahan. Untuk dapat diterima di PKO FIK UNY, para calon mahasiswa harus menempuh seleksi penerimaan mahasiswa baru, yang sedikitnya disediakan tiga jalur seleksi, yaitu PMDK (Penelusuran Minat dan Kemampuan), jalur Bidik Misi, dan jalur SNAMPTN (Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri). Kesemua jalur di atas, sama-sama memerlukan adanya dukungan dari kemampuan fisik dan motorik yang memadai dari para calon, di samping harus lolos screening tes kesehatan yang dilakukan oleh para dokter ahli secara langsung. Dengan demikian, di setiap jalur seleksi disediakan apa yang disebut Tes Keterampilan. Bedanya, Tes Keterampilan dalam jalur PMDK dilaksanakan dengan melihat keterampilan bermain atau penguasaan teknik dari cabang olahraga yang digeluti dan ditekuni oleh calon selama di SMA. Sedangkan Tes Keterampilan untuk dua jalur lainnya adalah serangkaian tes yang mengukur aspek kemampuan fisik dan motorik dengan memanfaatkan apa yang disebut Tes Kemampuan Fisik dan Motorik (*Motor and Physical Ability Test*).

Mahasiswa diharuskan bisa memahami dan mengerti dengan kondisi lingkungan yang baru, Dengan melalui

beberapa seleksi yang diterapkan oleh fakultas tersebut, diharapkan dapat tersaring bibit bibit mahasiswa yang berpotensi baik dalam segala hal. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui kondisi mahasiswa setelah satu tahun kuliah. Selain itu peneliti juga ingin mengetahui aktivitas dan serapan kuliah praktek yang sudah dilakukan. Dengan adanya penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan sebagai tolok ukur keberhasilan di dalam proses kegiatan belajar-mengajar di Langku kuliah.

KAJIAN PUSTAKA

Tingkat Kebugaran

Ada dua manfaat atau maksud mengapa kita mengukur kebugaran jasmani seseorang. 1) Untuk mengetahui kondisi/status kebugaran jasmani seseorang, sekaligus menentukan program latihan yg sesuai untuk memelihara atau meningkatkan kebugaran jasmani, 2) Untuk mengevaluasi keberhasilan maupun kegagalan program latihan fisik.

Beberapa bentuk tes dan pengukuran dapat digunakan untuk mengukur atau mengetes kebugaran jasmani seseorang secara sederhana dan dapat dipakai sebagai penentu bagi siapa saja yang menginginkannya. Kebugaran (kebugaran) jasmani merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Setiap orang membutuhkan kebugaran jasmani, baik masyarakat, wiraswasta, PNS, ABRI, Polri. Semua ini sebagian besar kurang memahami apa yang dimaksud dengan kebugaran jasmani, apa manfaat kebugaran jasmani, dan komponen apa saja yang terkandung di dalam kebugaran jasmani.

Pemerintah telah menyadari, walaupun masyarakat kurang memahami hal-hal tersebut diatas, tetapi pemerintah sudah berusaha memperhatikan betapa pentingnya kebugaran jasmani, sehingga pemerintah dengan salah satu cara mencanangkan slogan, yaitu " Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat".

Perhatian pemerintah tidak hanya sampai pada slogan semata tetapi pemerintah sudah mempersiapkan diri langkah-langkah untuk meletakkan dasar kebugaran jasmani sejak usia dini. Adapun langkah-langkah tersebut, yaitu membiasakan anak sejak masih disekolah dasar (SD) secara rutinitas melakukan Senam Pagi Indonesia (SPI), Senam Kebugaran Jasmani (SKJ), dan Senam Ayo Bersatu. Semua ini merupakan usaha nyata dari pemerintah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, disamping masih ditunjang oleh beberapa faktor yang lain. Anak-anak, Remaja, Dewasa dan Lansia, secara individu jarang sekali yang mengetahui status kebugaran jasmaninya (Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, maupun Kurang Sekali), dikarenakan mereka tidak mengetahui caranya atau alat untuk tes kebugaran jasmani. Sehingga mereka tidak berusaha mempertahankan maupun meningkatkan kebugaran jasmaninya.

Tes untuk mengetahui kebugaran jasmani sebenarnya banyak macamnya, misalnya; Harvad Step Test, Cooper, ACSPFT (Asia Committee on the Standardization of Physical Fitness Test), TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia)

dan lain sebagainya. Semua tes kebugaran jasmani tersebut mempunyai ciri berbeda.

Berbicara mengenai kebugaran jasmani, maka persepsinya adalah badan yang segar. Banyak cara yang dapat ditempuh untuk mendapatkan, salah satu diantaranya adalah dengan berolahraga. Oleh karena itu olahraga dapat dijadikan sebagai bagian dari kehidupan, sehingga tidak salah apabila orang mengatakan jangan harap kondisi fisik menjadi optimal dan tetap segar jika tubuh tidak aktif bergerak. Fisik yang tidak aktif bergerak akan merangsang tubuhnya menjadi hipokinetik.

Kebugaran adalah kondisi fisiologis atau kapasitas fisiologis yang dapat menunjukkan peningkatan kualitas hidup (Fox, E.L. et. Al., 1987: 6). Menurut Bouchard, C. et. Al. (1990:6) kebugaran dibagi menjadi 2 macam, yaitu: (1) kebugaran fisik, dan (2) kebugaran mental.

Menurut Henkel, B.O. et. Al. (1997: 112) kebugaran jasmani merupakan kemampuan kerja yang ditentukan oleh kekuatan, daya tahan, dan koordinasi. Masing-masing komponen akan mengalami perubahan yang disebabkan oleh usia biologis seseorang, jenis kelamin, status kesehatan, dan anatomi serta biokimianya. Lagi pula terdapat tingkat karakteristik khusus yang selalu mengalami perubahan melalui pertumbuhan dan perkembangan. Pengaruh kekuatan dan adanya motivasi dapat digunakan untuk mengukur kebugaran seseorang dan dapat dilakukan secara sederhana.

Suharto, dkk (200: 1) menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan

seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani hakekatnya berkaitan dengan kondisi fisik seseorang dalam melaksanakan tugas sehari-hari secara efisien dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut President's Council On Physical Fitness and Sport menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih cukup energy untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat (Iskandar Z. Adisapoetra, dkk., 1999: 4)

Kebugaran jasmani dibagi menjadi 3 kategori, yaitu: (1) kebugaran jasmani statis (static), artinya adalah keadaan yang terbebas dari kecacatan dan penyakit, (2) kebugaran jasmani dinamis atau fungsional, artinya kemampuan untuk melakukan pekerjaan fisik yang berat, dan (3) kebugaran jasmani keterampilan motorik, artinya adalah kemampuan untuk melakukan gerakan koordinasi yang kompleks (<http://www.pikiranrakyat.com>.2004).

Menurut Rusli Lautan (1999:62) kebugaran jasmani memiliki 2 aspek, yaitu: (1) kebugaran yang berkaitan dengan kesehatan, dan (2) kebugaran yang berkaitan dengan performance. Adapun pendapat lain yang dikemukakan oleh Iskandar Z. Adisapoetra, dkk. (1999: 62) kebugaran jasmani terdiri atas 2 komponen dan yang paling berkaitan, yaitu kebugaran statis (static

fitness) dan kesegaran dinamis (dynamic fitness). Kesegaran dinamis dibagi menjadi 2 kategori, yaitu (1) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health related fitness), dan (2) kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan (skill related fitness). Komponen-komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan diperlukan oleh karyawan, tenaga kerja dan masyarakat, selain itu mempertahankan kesehatan, mengatasi stress lingkungan, juga untuk melakukan aktifitas sehari-hari. Adapun komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan diperlukan oleh karyawan, tenaga kerja dan masyarakat untuk melakukan aktifitas yang berkaitan dengan pekerjaan dan kemandirian berupa kegiatan sehari-hari. Kesegaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa factor, yaitu (1) berlatih dengan teratur, (2) factor genetic, dan (3) kecukupan gizi. Antara kesehatan dan keegaran jasmani itu ada kaitannya. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, sudah tentu dia akan memiliki derajat kesehatan yang baik (Rusli Lautan, 1999: 61).

Ada pun Pengertian Kebugaran Jasmani menurut beberapa pakar adalah sebagai berikut.

Menurut R.S Hadi Sanjaya (1993 : 1) Kebugaran Jasmani atau dalam bahasa Inggrisnya physical fitness adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan berat sehari-hari dengan mudah tanpa rasa lelah dan mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu

senggang atau untuk keperluan yang sewaktu-waktu dapat digunakan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2000 : 2) Kebugaran fisik (physical fitness) kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh kesungguhan untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi berbagai bahaya dimasa mendatang (Muhammad Ichsan, 1988 : 52).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Untuk dapat mencapai kondisi kesegaran jasmani yang prima seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kesegaran jasmani dengan metode latihan yang benar. (<http://www.growtall.com/growth-charts2.htm>).

Kondisi tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melaksanakan suatu kegiatan dengan menggunakan kekuatan, daya kreasi dan daya tahan dengan efisiensi tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Disadari atau tidak kebugaran jasmani merupakan salah satu kebutuhan hidup manusia. Karena kebugaran jasmani senyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani akan memberikan corak hidup manusia (Depdikbud, 1996:3).

Menurut Engkos Kosasih (1985 : 10) Kebugaran Jasmani adalah suatu keadaan seseorang yang mempunyai kekuatan (strength) kemampuan (ability), kesanggupan dan daya tahan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa kelelahan yang berarti. Kebugaran Jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti (Depdikbud, 1996 : 1).

Menurut Arma Abdoellah dan Agus Manadji (1994 : 146) Kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang. Menurut Sadoso Sumosardjuno (1996 : 9) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan untuk menunaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa rasa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan yang mendadak.

Menurut Junusul Hairry yang dikutip dari Charles T. Kuntzleman (1989 : 9) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggang dan menghadapi hal-hal yang darurat yang tak terduga sebelumnya. Kebugaran Jasmani (physical fitness)

merupakan satu aspek fisik dari kebugaran menyeluruh (total fitness). Kebugaran jasmani disebut juga kesegaran jasmani atau kesempatan jasmani. Istilah kesegaran sering disebut untuk menyebut benda, sedangkan kesempatan jasmani sering dipakai dikalangan militer. Dalam pembentukan jasmani digunakan istilah kebugaran jasmani (Suharjana, 2004 : 3).

Menurut Wahjoedi (2003:26) Kebugaran Jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktifitas sehari-hari dengan giat, mudah, efisien, dan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, serta dengan cadangan energy yang tersisa masih mampu untuk menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal yang tidak terduga.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini berupa penelitian deskriptif kuantitatif dengan subyek penelitian mahasiswa Prodi PKO FIK UNY angkatan 2010 sebanyak 74 orang, terdiri dari 57 mahasiswa dan 17 mahasiswi. Instrumen penelitian berupa survey tes lari multistage. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji normalitas distribusi frekwensi dengan chi kuadrat (Sutrisno Hadi, 1983 : 350), uji homogenitas dengan I-avenne-test, uji t, analisa Kovarian dan aturan untuk menerima dan menolak pada taraf signifikansi 5%.

Desain penelitian adalah dengan analisa kovarian, dengan uraian sebagai berikut:

Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji Normalitas

Pengujian normalitas pada data penelitian ini dipergunakan uji Kolmogorov Smirnov Z.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Normalitas Sebaran

Distribusi Data Variabel	Kolmogorov Smirnov		Kesimpulan
	Z	P (sig.)	
Vo2 Max (pre test)	0.873	0.707	Normal
Vo2 Max (post test)	0.430	0.699	Normal

Berdasarkan tabel tersebut di atas, diketahui bahwa semua hasil pengujian dengan Kolmogorov-Smirnov Z Test tidak signifikan pada taraf signifikansi 5% ($p > 0.05$), yang berarti bahwa semua data pada penelitian ini berdistribusi normal. Dengan demikian prasyarat normalitas data telah terpenuhi.

2. Uji Homogenitas Varians

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Antar Kelompok

Data yang Diuji	F		Kesimpulan
	Hitung	P (sig.)	
Vo2 Max (pre test)	0.847	0.360	Homogen
Vo2 Max (post test)	1.514	0.222	Homogen

Berdasarkan ringkasan uji homogenitas tersebut di atas, diketahui bahwa semua Fhitung tidak signifikan pada taraf signifikansi 5%, hal ini ditunjukkan dengan $p > 0.05$. Karena $p > 0.05$ maka disimpulkan tidak ada perbedaan antara varians semua data (Vo2 Max *pre test* dan *post test*) homogen. Dengan demikian prasyarat homogenitas varians telah terpenuhi.

Pengujian Perbedaan Vo2 Max dan Pembahasan

1. Perbedaan Vo2 Max antara *Pre Test* dan *Post Test*

Tabel 5. Uji-t Amatan Ulangan

Data	Mean	SD	t- hitung	p- value	Keterangan
Vo2 Max (pre test)	36.53	7.716	5.691	0.000	Signifikan
Vo2 Max (post test)	39.48	6.936			

Berdasarkan data di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran yang diukur dari Vo2 Max pada mahasiswa Prodi PKO FIK UNY setelah menjalani perkuliahan praktek lebih baik dari sebelumnya. Dengan demikian ada pengaruh positif yang signifikan perkuliahan praktek terhadap peningkatan kebugaran jasmani (Vo2 Max) mahasiswa dan mahasiswi Prodi PKO FIK UNY.

- a. Perbedaan Vo2 Max antara *pre test* dan *post test* pada mahasiswa

Tabel 6. Uji-t Amatan Ulangan pada Mahasiswa

Data	Mean	SD	t- hitung	p- value	Keterangan
Vo2 Max (pre test)	38.76	6.848	4.596	0.000	Signifikan
Vo2 Max (post test)	41.76	5.856			

Data tersebut menunjukkan bahwa tingkat kebugaran yang diukur dari Vo2 Max pada mahasiswa Prodi PKO FIK UNY setelah menjalani perkuliahan praktek lebih baik dari sebelumnya. Ada pengaruh positif yang signifikan perkuliahan praktek terhadap peningkatan kebugaran jasmani (Vo2 Max) mahasiswa prodi PKO FIK UNY.

- b. Perbedaan Vo2 Max antara *pre test* dan *post test* pada mahasiswi

Tabel 7. Uji-t Amatan Ulangan pada Mahasiswa

Data	Mean	SD	t- hitung	p- value	Keterangan
Vo2 Max (pre test)	29.05	5.515	4.774	0.000	Signifikan
Vo2 Max (post test)	31.85	4.366			

Data di atas menunjukkan bahwa tingkat kebugaran yang diukur dari Vo2 Max pada mahasiswi Prodi PKO FIK UNY setelah menjalani perkuliahan praktek lebih baik dari sebelumnya. Ada pengaruh positif yang signifikan perkuliahan praktek terhadap peningkatan kebugaran jasmani (Vo2 Max) mahasiswi prodi PKO FIK UNY.

2. Perbedaan Vo2 Max antara Mahasiswa dan Mahasiswi

Tabel 8. Statistik Induk untuk Perhitungan Uji-t Antar Kelompok

	Jenis Kela min	Me an	SD	t- hitu ng	p- val ue	Keteran gan
Vo 2 Ma x (pr e tes t)	Putra	38. 76	6.8 48	5.3 40	0.0 00	Signifik an
	Putri	29. 05	5.5 15			
Vo 2 Ma x (po st tes t)	Putra	41. 76	5.8 56	6.4 52	0.0 00	Signifik an
	Putri	31. 85	4.3 66			

a. Vo2 Max (*Pre test*)

Dari hasil analisis pada Vo2 Max *pre test* diperoleh t hitung sebesar 5.430 dengan $p=0.000$. Ternyata $p<0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran (Vo2 Max) *pre test* antara mahasiswa dan mahasiswi Prodi PKO FIK UNY. Dilihat dari mean (rerata) yang diperoleh Vo2 Max *pre test* mahasiswa sebesar 38.76 sedangkan mahasiswi sebesar 29.05. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran yang diukur dari Vo2 Max

pada mahasiswa lebih baik dari mahasiswi.

Dengan demikian hipotesis pada bagian ini terbukti kebenarannya, dan dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran (Vo_2 Max) *pre-test* antara mahasiswa dan mahasiswi Prodi PKO FIK UNY.

b. Vo_2 Max (*Post test*)

Dari hasil analisis pada Vo_2 Max *post test* diperoleh t hitung sebesar 6.452 dengan $p=0.000$. Ternyata $p<0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran (Vo_2 Max) *post test* antara mahasiswa dan mahasiswi Prodi PKO FIK UNY. Dilihat dari mean (rerata) yang diperoleh Vo_2 Max *post test* mahasiswa sebesar 41.76 sedangkan mahasiswi sebesar 31.85. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran yang diukur dari Vo_2 Max setelah menjalani perkuliahan praktek pada mahasiswa lebih baik dari mahasiswi. Dengan demikian dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran (Vo_2 Max) *post-test* antara mahasiswa dan mahasiswi. Prodi PKO FIK UNY.

Berdasarkan analisis di atas diketahui bahwa tingkat kebugaran (Vo_2 Max) mahasiswa dan mahasiswi Prodi PKO FIK UNY tahun 2010 berbeda. Tingkat Kebugaran mahasiswa lebih baik dari mahasiswi. Salah satu faktor penyebab

perbedaan tingkat kebugaran tersebut yaitu faktor adaptasi menerima perkuliahan/pembelajaran praktek mahasiswa lebih siap daripada mahasiswi. Dalam satu tahun perkuliahan mahasiswa mendapat materi praktek sebanyak 15 sks yang terdiri dari mata kuliah keterampilan dasar, keterampilan cabor, keterampilan lanjut cabor, dasar gerak, dasar gerak senam, dasar gerak renang, dan sebagainya. Adanya peningkatan kebugaran pada mahasiswa dan mahasiswi diperoleh dari pembelajaran praktek yang sudah ditempuh selama satu tahun.

Kesimpulan

1. Keadaan Vo_2 Max mahasiswa Prodi PKO FIK UNY:
 - a. mayoritas tingkat kebugaran mahasiswa Prodi PKO FIK UNY tahun 2010 pada tahun pertama berada pada kategori sedang (57.9%), sedangkan mahasiswi berada pada kategori cukup (58.8%).
 - b. mayoritas tingkat kebugaran mahasiswa Prodi PKO FIK UNY tahun 2010 setelah menjalani perkuliahan praktek berada pada kategori bagus (43.9%) sedangkan mahasiswi berada pada kategori cukup (58.8%).
2. Ada pengaruh positif yang signifikan perkuliahan praktek terhadap peningkatan kebugaran jasmani (Vo_2 Max) mahasiswa dan mahasiswi Prodi PKO FIK UNY.

3. Ada perbedaan yang signifikan tingkat kebugaran jasmani (Vo2 Max) mahasiswa dan mahasiswi Prodi PKO FIK UNY. Tingkat kebugaran jasmani mahasiswa lebih baik dibandingkan dengan mahasiswi.

DAFTAR PUSTAKA

- Borg, Walter R., & Gall, Meredith D. (1983). *Educational research: An introduction* (4th ed.). New York: Longman.
- Gallahue, David L., & Ozmun, John C. (1998). *Understanding motor development infants, children, adolescents, adults*. Singapore: McGraw-Hill.
- Hergenhahn, B. R. & Olson, Matthew H. (2008). *Theories of Learning (Teori Belajar)dialihbahasakan oleh Tri Wibowo B. S.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- <http://www.nncc.org/Curriculum/better.play.html>. Diambil pada tanggal 14 Juli 2010.
- <http://www.kidsdevelopment.co.uk/EnhancingDevelopmentThroughPlay.html>. Diambil pada tanggal 21 Juli 2010.
- <http://udel.edu/~roberta/play/benefits.html>. Diambil pada tanggal 21 Juli 2010.
- Lofland, John.. David Snow, Leon Anderson, Lyn H. Lofland (2006) *Analyzing Social*
- Setting: A Guide to Qualitative Observation and Analysis*. Belmont: Wadsworth.
- Singer, Robert N. (1975). *Motor learning and human performance: An application to physical education skills* (2nd ed.). New York: Macmillan Publishing Co., Inc.
- Weiss, Robert S. (1994). *Learning from Stranger: The Art and Method of Qualitative Interview Studies*. New York: Tha Free Press.